

November 2023

To reserve or cancel, please call by 1pm on the business day prior (925) 500-8241

All Meals Are Served With Milk.



2023 年 11 十一月

如需预订或取消, 请在前一个工作日下午 1 点之前致电 (925) 500-8241

所有餐点均配有牛奶。

		<p>Sweet Stuffed Bell Peppers+, Seasoned Corn, WW Roll, Pearl Barley Soup*, Fruit</p> <p>甜椒+、五香玉米、WW卷、薏仁汤*、水果</p>	<p>Asian Flair Pork < >, Stir Fry Vegetables+, Fried Rice, Chinese Noodle Soup, Fruit</p> <p>亚洲猪肉<>、炒菜+、炒饭、中式汤面、水果</p>	<p>Whole Wheat Spaghetti with Zesty Meat Sauce(Turkey), Italian Green Beans, Minestrone Soup*, Fruit+</p> <p>全麦意大利面配辣肉酱(火鸡)、意大利青豆、通心粉汤*、水果+</p>
<p>Cheese Enchilada, Refried Beans, Vegetable Soup+*, Fruit</p> <p>芝士玉米卷饼、炒豆、蔬菜汤+*、水果</p>	<p>White Chili w/Chicken, Green Beans, Cornbread, Tomato Soup*, Fruit+</p> <p>白辣椒配鸡肉、青豆、玉米面包、番茄汤*、水果+</p>	<p>BBQ Beef on a WW Bun, Roasted Red Potatoes, Pearl Barley Soup*, Fruit+</p> <p>烧烤牛肉包、烤红薯、薏仁汤*、水果+</p>	<p>Maple Glazed Pork Roast, Sage Seasoned Carrots*, Chinese Noodle Soup, WW Roll, Fruit+</p> <p>枫釉烤猪肉、鼠尾草胡萝卜* 中式汤面、WW卷、水果+</p>	 <p>Office and Meal Sites Closed 辦公室和餐飲場所關閉</p>
<p>Red Beans and Rice, Carrots with Parsley*, Vegetable Soup+*, Fruit</p> <p>红豆米饭、胡萝卜配香菜*、蔬菜汤+*、水果</p>	<p>Dijon Parmesan Chicken, Mashed Yams*, WW Roll, Tomato Soup+, Fruit</p> <p>第戎帕尔玛鸡、山药泥*、WW卷、番茄汤+、水果</p>	<p>Tamale Pie, Mexacali Corn+, Rice, Pearl Barley Soup*, Fruit</p> <p>玉米粉蒸肉馅饼、墨西哥玉米+、米饭、薏仁汤*、水果</p>	<p>Tahitian Chicken+, Rice Pilaf, Broccoli, Chinese Noodle Soup, Fruit</p> <p>大溪地鸡+、抓饭、西兰花、中式汤面、水果</p>	<p>Zesty Lasagna (Turkey), Italian Green Beans, WW Roll, Minestrone Soup*, Fruit+</p> <p>美味烤宽面条(土耳其)、意大利青豆、WW卷、蔬菜通心粉*、水果+</p>
<p>Creamy Macaroni and Cheese, Mixed Vegetable Blend+*, Vegetable Soup+*, Fruit</p> <p>奶油通心粉和奶酪、混合蔬菜+*、蔬菜汤+*、水果</p>	<p>Chicken Cacciatore, Egg Noodle, Garlic Broccoli+, Tomato Soup+, Fruit</p> <p>鸡肉Cacciatore、鸡蛋面、大蒜西兰花+、番茄汤+、水果</p>	<p>Roasted Turkey, Bread Stuffing, Green Bean Casserole, Pearl Barley Soup*, Fruit+, Sunshine Cake</p> <p>烤火鸡、面包馅、绿豆砂锅、薏米汤*、水果+、阳光蛋糕</p>	 <p>Office and Meal Sites Closed 辦公室和餐飲場所關閉</p>	 <p>Office and Meal Sites Closed 辦公室和餐飲場所關閉</p>
<p>Cheese Raviolis in Creamy Bell Pepper Marinara, Herbed Green Beans, WW Roll, Vegetable Soup+*, Fruit</p> <p>奶油辣椒酱奶酪馄饨、香草青豆、WW卷、蔬菜汤+*、水果</p>	<p>Salisbury Steak w/Onions, Herb Mashed Potatoes+, WW Roll, Tomato Soup+, Fruit</p> <p>索尔兹伯里牛排配洋葱、香草土豆泥+、WW卷、番茄汤+、水果</p>	<p>Oregano Chicken, Roasted Red Potatoes, WW Roll, Pearl Barley Soup*. Fruit+</p> <p>牛至鸡、烤红薯、WW卷、薏仁汤*。水果+</p>	<p>Beef Teriyaki, Pineapple Fried Rice, Stir Fry Vegetables+, Chinese Noodle Soup, Fruit</p> <p>照烧牛肉、菠萝炒饭、炒菜+、中式汤面、水果</p>	

Menu Key
* Vitamin A Source
+ Vitamin C Source
High Salt
@ Spicy
V No Meat, made with vegetable base
WW-Whole Wheat

The Open Heart Kitchen Senior Meal Program is partially funded by the Alameda County Area Agency on Aging and the Tri-Valley Cities
Suggested Donation: \$3 / Meal
Donate online: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
Donate by check: Payable to "Open Heart Kitchen",
1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (Memo: "C-1 Meal")

Open Heart Kitchen 長者膳食計劃部分是由阿拉米達縣地區老齡化機構及三谷城市資助
建議捐贈限額為: 3 美元/餐
網上捐贈: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
如寄支票, 支票抬頭請寫: Open Heart Kitchen, 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (Memo: "C-1 Meal")

菜單關鍵詞
* 維生素 A 來源
+ 維生素 C 來源
高鹽
@ 辛辣
V 素食, 以蔬菜為基礎
WW- 全麥

Noviembre 2023

Para reservar o cancelar, llame antes de la 1:00 p. m. del día hábil anterior al (925) 500-8241

Todas las comidas se sirven con leche.



2023년 11월

예약 및 취소는 영업일 전날 오후 1시까지 (925) 500-8241로 전화주세요.

모든 식사에는 우유가 제공됩니다.

		<p>Pimientos dulces rellenos+, maíz sazonado, panecillo WW, sopa de cebada perlada*, fruta</p> <p>달콤한 속을 채운 피망+, 양념 옥수수, WW 롤, 진주 보리 수프*, 과일</p>	<p>Cerdo estilo asiático < >, verduras salteadas+, arroz frito, sopa de fideos chinos, fruta</p> <p>아시안 플레어 포크 < >, 야채 볶음+, 볶음밥, 중국 누들 스프, 과일</p>	<p>Espaguetis integrales con salsa picante de carne (pavo), judías verdes italianas, sopa minestrone*, fruta+</p> <p>제스티 미트 소스를 곁들인 통밀 스파게티 (터키산), 이탈리아 녹두, 미네스트로네 수프*, 과일+</p>
<p>Enchilada de queso, frijoles refritos, sopa de verduras+*, fruta</p> <p>치즈 엔칠라다, 튀긴 콩, 야채 수프+*, 과일</p>	<p>Chile blanco con pollo, judías verdes, pan de maíz, sopa de tomate+, fruta</p> <p>닭고기가 들어간 흰 칠리, 녹두, 콘브레드, 토마토 수프+, 과일</p>	<p>Carne de res BBQ en pan integral, papas rojas asadas, sopa de cebada perlada*, fruta+</p> <p>통밀빵에 얹은 쇠고기 바비큐, 구운 붉은 감자, 진주 보리 수프*, 과일+</p>	<p>Asado de cerdo glaseado con arce, zanahorias sazonadas con salvia*, sopa de fideos chinos, panecillo WW, fruta+</p> <p>메이플 글레이즈 돼지고기 구이, 세이지 양념 당근*, 중국 누들 수프, WW 롤, 과일+</p>	<p> Sitios de Oficina y Comidas Cerrados 사무실 및 식사 장소 폐쇄</p>
<p>Frijoles Rojos y Arroz, Zanahorias con Perejil*, Sopa de Verduras+*, Fruta</p> <p>팥과 밥, 파슬리를 곁들인 당근*, 야채 수프+*, 과일</p>	<p>Pollo parmesano Dijon, puré de ñame*, panecillo WW, sopa de tomate+, fruta</p> <p>디종 파마산 치킨, 으갠 참마*, WW 롤, 토마토 수프+, 과일</p>	<p>Pastel de tamal, Maíz Mexacali+, Arroz, Sopa de cebada perlada*, Fruta</p> <p>타말레 파이, 멕사칼리 옥수수+, 쌀, 진주 보리 수프*, 과일</p>	<p>Pollo Tahitiano+, Arroz Pilaf, Brócoli, Sopa De Fideos Chinos, Fruta</p> <p>타히티 치킨+, 라이스 필라프, 브로콜리, 중국 누들 스프, 과일</p>	<p>Lasaña picante (Turquía), judías verdes italianas, panecillo WW, sopa minestrone*, fruta+</p> <p>제스티 라자냐(터키), 이탈리아 그린빈, WW 롤, 미네스트로네 수프*, 과일+</p>
<p>Macarrones con queso cremosos, mezcla de verduras+*, sopa de verduras+*, fruta</p> <p>크리미 마카로니 앤 치즈, 혼합 야채 블렌드+*, 야채 수프+*, 과일</p>	<p>Cacciatore de pollo, fideos de huevo, brócoli con ajo+, sopa de tomate+, fruta</p> <p>치킨 카치아토레, 계란 국수, 마늘 브로콜리+, 토마토 수프+, 과일</p>	<p>Pavo asado, relleno de pan, cazuela de judías verdes, sopa de cebada perlada*, fruta+, pastel Sunshine</p> <p>구운 칠면조, 빵 속, 녹색 콩 캐서롤, 진주 보리 수프*, 과일+, 선샤인 케이크</p>	<p> Sitios de Oficina y Comidas Cerrados 사무실 및 식사 장소 폐쇄</p>	<p> Sitios de Oficina y Comidas Cerrados 사무실 및 식사 장소 폐쇄</p>
<p>Raviolis de queso en marinara cremosa de pimiento morrón, judías verdes con hierbas, sopa de verduras+*, fruta</p> <p>크림 피망 마리나라의 치즈 라비올리, 허브 녹두, 야채 수프+*, 과일</p>	<p>Filete Salisbury con cebolla, puré de papas con hierbas+, panecillo WW, sopa de tomate+, fruta</p> <p>양파를 곁들인 솔즈베리 스테이크, 허브 으갠 감자+, WW 롤, 토마토 수프+, 과일</p>	<p>Pollo al orégano, patatas rojas asadas, panecillo WW, sopa de cebada perlada*, fruta+</p> <p>오레가노 치킨, 구운 붉은 감자, WW 롤, 진주 보리 수프*, 과일+</p>	<p>Teriyaki de ternera, arroz frito con piña, verduras salteadas+, sopa de fideos chinos, fruta</p> <p>쇠고기 데리야끼, 파인애플 볶음밥, 야채 볶음+, 중화 누들 스프, 과일</p>	

Tecla de Menú
* Fuente de Vitamina A
+ Fuente de Vitamina C
Mucha Sal
@ Picoso
V Vegetariana, con una base de vegetal.
WW- Integral

El Programa de comidas para personas mayores de Open Heart Kitchen es parcialmente financiado por la Agencia de la Area de Alameda County y las ciudades en el Tri-Valley.
Donación Sugerida: \$3 / comida
Donar en línea: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
Donar por cheque enviado por correo: Pagadero a Open Heart Kitchen, 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (En el memo: "C-1 Meal")

Open Heart Kitchen 시니어 급식프로그램은 Alameda County Area Agency on Aging and the Tri-Valley Cities에서 부분적으로 자금을 지원합니다.
권장 기부금: \$3/식사
온라인 기부: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
수표 기부: 수취인: "Open Heart Kitchen", 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (메모: "C-1 Meal")

메뉴 키
* 비타민 A 공급원(≥ 840mg)
+ 비타민 C 공급원(≥ 90mg)
고염분(≥ 1,000mg)
@ 매운
V No Meat, 야채 베이스로 만든
WW-통 밀